

Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tej , Mogorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Körözött , Félbarna kenyér	Tejeskávé, Pizzás csiga	Csipkebogyó tea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Graham kenyér	Almás tea, Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér										
		Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ		Energia: 238,32 Kcal / 996,18 KJ		Energia: 349,47 Kcal / 1 460,78 KJ		Energia: 276,70 Kcal / 1 156,61 KJ		Energia: 300,14 Kcal / 1 254,59 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,27 g	16,70 g	4,37 g	9,83 g	5,63 g	2,60 g	14,16 g	9,64 g	3,40 g	9,15 g	10,34 g	3,50 g	10,62 g	11,23 g	3,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,15 g	19,20 g	1,31 g	36,71 g	9,99 g	1,75 g	51,11 g	16,23 g	0,55 g	36,76 g	9,99 g	1,68 g	38,78 g	9,99 g	1,63 g		
1,6,7,8		1,7		1,7,(6),(12)		1,(6),(7)		1,7,11								
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zöldbableves, Tarhonyáshús, Vitaminsaláta	Márgombóc leves , Paradicsomos káposzta , Natúr sertésszelet, Alma, Félbarna kenyér	Magyaros gombaleves, Mézes mustáros csirkemell, Tészta köret	Fokhagyma krémleves, Pirított zsemlekočka, BBQ csirkecomb, Rizi-bizi , Csemege uborka	Babgulyás , Szilvás gombóc , Fahéjas szórát, Félbarna kenyér										
		Energia: 631,92 Kcal / 2 641,43 KJ		Energia: 715,68 Kcal / 2 991,54 KJ		Energia: 621,28 Kcal / 2 596,95 KJ		Energia: 782,03 Kcal / 3 268,89 KJ		Energia: 712,18 Kcal / 2 976,91 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,55 g	32,67 g	9,74 g	35,28 g	31,83 g	8,67 g	31,59 g	26,52 g	4,64 g	45,45 g	33,17 g	6,26 g	21,43 g	39,64 g	7,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,31 g	0,09 g	2,46 g	69,97 g	15,56 g	5,06 g	63,33 g	0,86 g	2,95 g	74,38 g	0,20 g	6,35 g	67,73 g	9,99 g	3,58 g		
1,7,12,15		1,9,(3),(6),(7)		1,7,10,(12)		1,7,9,10,15,(3),(6),(12)		1,9,(7)								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Löncsfelvágott, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle	Eidámi sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Magvas rúd	Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Kefír poharas , Kifli teljes kiőrlésű	Tojáskrém, Zsemle, teljes kiőrlésű										
		Energia: 128,69 Kcal / 537,92 KJ		Energia: 330,05 Kcal / 1 379,61 KJ		Energia: 245,83 Kcal / 1 027,57 KJ		Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ		Energia: 163,30 Kcal / 682,59 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,51 g	4,89 g	1,29 g	15,59 g	16,55 g	8,03 g	10,87 g	12,60 g	4,14 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g	7,03 g	6,83 g	1,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,95 g	0,00 g	1,53 g	29,01 g	0,05 g	1,70 g	22,34 g	0,00 g	1,60 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	18,48 g	0,00 g	0,92 g		
1,(6),(7)		1,3,7,11		1,(6),(7)		1,7		1,3,7,10,(12)								





**Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

